

From the **Heart**

V3.0

Serial number
Seriennummer
Numero de serie
Serienummer
Numero di serie
Nòmero de serie
Seriennummer
Sarjanumero

www.tunturi.com

DEUTSCH

INHALT

HERZLICH WILLKOMMEN IN DER WELT DES TRAINIERENS MIT TUNTURI!

Durch Ihren Kauf haben Sie bewiesen, dass Ihnen Ihre Gesundheit und Ihre Kondition viel wert sind; auch haben Sie gezeigt, dass Sie Qualität zu schätzen wissen. Mit einem Tunturi-Fitnessgerät haben Sie sich für ein hochwertiges, sicheres und motivierendes Produkt als Trainingspartner entschieden. Welches Ziel Sie auch immer mit Ihrem Training verfolgen, wir sind sicher, dass Sie es mit diesem Fitnessgerät erreichen. Hinweise zu Ihrem Trainingsgerät und zum effektiven Training damit finden Sie auf der Internetseite von Tunturi WWW.TUNTURI.COM.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Handbuch ist ein wesentlicher Bestandteil Ihrer Trainingsausrüstung. Lesen Sie dieses Handbuch bitte sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Trainingsgerät montieren, mit ihm trainieren oder es warten. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch; es wird Sie jetzt und zukünftig darüber informieren, wie Sie Ihr Gerät benutzen und warten. Befolgen Sie diese Anweisungen immer sorgfältig.

Für Schäden, die durch Missachtung der beschriebenen Einstellungs- und Wartungsanweisungen entstehen, besteht kein Garantie-Anspruch!

• Vor Beginn eines Trainingsprogrammes einen Arzt konsultieren.
• Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen anomalen Symptomen sollte das Training sofort abgebrochen und unverzüglich ein Arzt aufgesucht werden.

• Die Vibration Plate nicht verwenden, wenn Sie eine der folgenden Beschwerden bzw. Krankheiten haben: Akute Infektionen, Probleme mit Gelenken, akute Arthritis, schwere Herz- oder Blutgefäßerkrankungen, nicht verheilte chirurgische Wunden oder Metallstifte/-platten, neu implantierte Kunstgelenke, Diabetes, Schwangerschaft, Epilepsie, Herzschrittmacher, kürzlich erfolgte Thrombosen, Tumore oder Rückenprobleme.

• Aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder können Situationen und Verhaltensweisen entstehen, für die das Trainingsgerät weder gebaut noch abgesichert ist und die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschliessen. Wenn Sie dennoch Kinder an das Trainingsgerät lassen, müssen Sie deshalb deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen, sie gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen.
• Vergewissern Sie sich, dass während des Trainings oder beim Bewegen des Geräts kein Haustier in der Nähe ist.
• Das Gerät sollte grundsätzlich nur von einer Person benutzt werden.
• Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich.
• Das Gerät daft nur in Innenräumen benutzt werden.
• Das Gerät auf möglichst ebenen Untergrund stellen.
• Stützen Sie sich nie gegen das Cockpit ab!
• Bedienen Sie die Tasten mit der Fingerkuppe. Ein Fingernagel kann die Membrane der Tasten beschädigen.
• Das Gerät nie ohne die seitlichen Abdeckungen benutzen.
• Dieses Gerät ist nicht für den Einsatz in Feuchträumen (Sauna, Schwimmbad) vorgesehen.
• Beim Training muss die Umgebungstemperatur zwischen +10°C und +35°C liegen. Zur Aufbewahrung kann das Gerät bei Temperaturen zwischen -15°C und +40°C gelagert werden. Die Luftfeuchtigkeit darf nie 90 % überschreiten.
• Bringen Sie das Gerät nicht in Kontakt mit Wasser. Wasser kann zu einem Kurzschluss und zur Beschädigung des Geräts führen
• Vor Beginn des Trainings sicherstellen, dass das Gerät völlig intakt ist. Auf keinen Fall mit einem fehlerhaften Gerät trainieren.
• Zur Benutzung des Gerätes stets angemessene Kleidung und Schuhwerk tragen.
• Nie die Hände in die Nähe von beweglichen Teilen bringen.
• Zur Vermeidung von Muskelkater Auf- und Abwärmtraining nicht vergessen.
• Keine anderen als die in dieser Betriebsanleitung beschriebenen Wartungsmassnahmen und Einstellungen vornehmen. Die angegebenen Wartungsanweisungen sind einzuhalten.
• Das Gerät darf nicht von Personen benutzt werden, deren Gewicht über 160 kg liegt.

HINWEIS ZUM ZUSAMMENBAU DES GERÄTS

Packen Sie das Gerät zunächst aus. Eine detaillierte Montageanleitung finden Sie im hinteren Teil dieses Handbuchs. Folgen Sie der Anleitung in der vorgegebenen Reihenfolge.
Kontrollieren Sie vor dem Zusammenbau zunächst den Lieferumfang. Wenden Sie sich bei fehlenden Teilen an Ihren Händler, und nennen Sie ihm die Typenbezeichnung und Seriennummer des Geräts sowie die Ersatzteilnummer des fehlenden Teils. Eine Ersatzteilliste finden Sie im hinteren Teil dieses Handbuchs. Die Hardware-Komponenten sind in der Ersatzteilliste mit einem Sternchen (*) gekennzeichnet. Die Richtungsangaben links, rechts, vorn und hinten gehen von der Trainingsposition aus. Verwahren Sie die Montagewerkzeuge, um sie bei Bedarf zur Hand zu haben (zum Beispiel zum Verstellen des Geräts). Es sei darauf hingewiesen, dass für den Zusammenbau des Geräts eine zweite Person benötigt wird.

Die Verpackung enthält eine Tüte mit Silikat, das die Feuchtigkeit während der Lagerung und des Trans aufnimmt. Bitte entsorgen Sie diese Tüte, wenn Sie das Gerät ausgepackt haben. Sorgen Sie rund um das Gerät für einen Freiraum von mindestens 100 cm. Außerdem wird empfohlen, das Paket auf einer Schutzmatte zu öffnen und das Produkt dort zusammenzubauen.
Setzen Sie nach dem Zusammenbauen des Geräts die Batterien von hinten in die Konsole ein.

BITTE BEWAHREN SIE DIESE GEBRAUCHSANWEISUNG AUF

EINFÜHRUNG

Diese Vibration Plate ist für den Heimgebrauch bestimmt. Sie können dieselben Übungen, die Sie in der Gruppe machen, auch zu Hause durchführen, alleine üben und in Ihrem eigenen Tempo und nach eigenem Ermessen experimentieren. Die Vibration Plate ist eine willkommene Ergänzung Ihres normalen Trainings oder Ihrer lichen Aktivitäten. Die Vibrationsbewegung spannt die Muskeln aktiv an und sorgt so für effektiveres Training. Das heißt, dass Sie mit der Vibration Plate in kürzerer Zeit dieselben Trainingsziele erreichen. Da das Training auf der Vibration Place effizienter ist, werden die Gelenke nur minimal belastet. Überbelastung oder Überanstrengung wird vermieden.

Die unten beschriebenen Übungen wurden speziell für die Vibration Plate konzipiert. Die Platte ist so konzipiert, dass eine breite Palette an komfortablen Übungen möglich sind. Sie können die Übungen auf der Vibration Plate sowohl statisch (z. B. Dehnungsübungen) als auch dynamisch (z. B. Liegestützen) durchführen. So erweitern Sie Ihr Übungs- und Trainingsspektrum. Wie bereits erwähnt dient die Vibration Plate als Ergänzung des normalen Trainings. Sie kann für nachstehende Zwecke verwendet werden.

DEHNUNG; mehr Flexibilität durch aktive Kontrolle (statisch).

ÜBUNGEN; intensiveres Training auf effiziente Art und Weise (statisch und dynamisch).

ENTSPANNEN; Massage und Erholung mit der Vibration Plate (statisch).

Vibrationsplatten haben außerdem positiven Einfluss auf die körperliche Erholungsphase nach dem Training.

ÜBUNGEN

Wir empfehlen Ihnen, die Übungen zwei bis drei Mal pro Woche durchzuführen. Dehnungstraining und Erholungseinheiten können öfter stattfinden. Wie bei anderem (kardiovaskulärem) Training empfehlen wir Ihnen, in Ihrem eigenen Tempo zu trainieren. Beginnen Sie das Training mit geringer Intensität und steigern Sie die Trainingsintensität Ihren persönlichen Erfahrungen entsprechend.

HALTUNG

- Allgemein sollten Sie sich während der Übungen komfortabel fühlen.
- Bei allen Übungen sollten Sie die Knie beugen. Gelenke sollten sich nicht im Bewegungsendstand befinden, und Beine sollten während der Übung nicht durchgestreckt werden. Die Vibration sollte durch die Muskeln hindurchgehen, nicht durch die Gelenke. Spüren Sie eine sehr hohe Vibration, die bis zum Kopf reicht, ist Ihre Haltung nicht korrekt.
- Ihr Rücken muss immer gestreckt sein. Vermeiden Sie das “Hängen” am Gerät.
- Alle (Dehnungs-)Übungen sollten aktiv geschehen.
Bei Massage- oder Erholungseinheiten können Sie die Muskelspannung abbauen.
- Die Bauchmuskeln sollten angespannt bleiben. So wird das Training effektiver.

Die nachstehende Tabelle dient als allgemeine Richtlinie für die Grundübungen und Intensität. Es handelt sich um allgemeine Angaben. Sie sollten die Trainingsintensität entsprechend Ihrem Komfortbedürfnis und Trainingsziel steigern oder senken, vor allem wenn Sie sich auf ein bestimmtes Gebiet konzentrieren wollen.

ART DER ÜBUNG	EMPFOHLENE FREQUENZ
Dehnung	35 Hz
Übungen	20-40 Hz
Erholung	40-50 Hz

In der folgenden Tabelle wird ein Trainingsplan dargestellt, der als Richtlinie verwendet werden kann. Sie können alle Übungen Ihrer individuellen Trainingsintensität anpassen, indem Sie die Frequenz oder Dauer erhöhen bzw. senken.

	ANFÄNGER (MAX. 15 MIN./TAG)	FORTGESCHRITTEN (MAX. 20 MIN./TAG)	ERFAHREN (MAX. 30 MIN./TAG)
AUFWÄRMEN	1 X 30 SEK 30 HZ	1 X 30 SEK. 30 HZ 2 VERSCH. ÜBUNGEN	1 X 30 SEK. 30 HZ 3 VERSCH. ÜBUNGEN
KERNTRAINING	1 X 30 SEK 35 HZ 2 VERSCH. ÜBUNGEN	1 X 30 SEK. 35 HZ 8 VERSCH. ÜBUNGEN	1 X 30 SEK. 40 HZ 12 VERSCH. ÜBUNGEN
ABKÜHLEN	1 X 60 SEK 40 HZ 2 VERSCH. ÜBUNGEN	1 X 60 SEK. 40 HZ 2 VERSCH. ÜBUNGEN	1 X 60 SEK. 40 HZ 3 VERSCH. ÜBUNGEN
FOLGETRAINING	WOCHE 1 WIE OBEN WOCHE 2 KERNTRAINING 45 SEK. WOCHE 3 KERNTRAINING 60 SEK. WOCHE 4 EXTRA TRAINING	WOCHE 1 WIE OBEN WOCHE 2 KERNTRAINING 45 SEK. WOCHE 3 KERNTRAINING 60 SEK. WOCHE 4 EXTRA TRAINING WOCHE 5-8 WIE WOCHE 1-4, MIT DYNAMISCHEN ÜBUNGEN	WOCHE 1 WIE OBEN WOCHE 2 KERNTRAINING 45 SEK. WOCHE 3 KERNTRAINING 60 SEK. WOCHE 4 EXTRA TRAINING WOCHE 5-8 WIE WOCHE 1-4, MIT DYNAMISCHEN ÜBUNGEN

Nach jeder einzelnen Übung sollten Sie 60 Sekunden Pause einlegen, um körperliche Überbelastung zu vermeiden. Vibrationsübungen sollten in Maßen ausgeführt werden.

ÜBUNGSRICHTLINIEN

• To avoid muscular pain and strain, begin each workout by warming up and end it by cooling down. Don't forget to stretch at the end of the workout.

• At all exercises you should bend your knees, and not 'lock' any joints or straighten your legs during exercise

• Bei Übungen mit direktem Kontakt mit der Vibrationsoberfläche (durch Berührung mit der Hand, dem Bein oder den bloßen Füßen) empfehlen wir die Verwendung der Komfortmatte während des Trainings.

• Wenn Sie durch aktive Übungen ein intensiveres Training erzielen möchten, sollten Sie Ihre Muskeln anspannen. Das steigert die Effizienz der Übung.

• Bei passiven Übungen (Dehnung/Erholung) müssen Sie die Muskeln nicht anspannen. Sie können häufiger durchgeführt werden.

• Sie können die Intensität des Trainings steigern, indem Sie entweder die Dauer oder die Frequenz der Übung oder einfach Ihre Haltung anpassen. Wenn Sie sich tiefer beugen, sich mehr dehnen oder die Muskeln noch mehr anspannen, wird die Übung anstrengender.

• Wir empfehlen, beim Training zwischen den Muskelgruppen zu wechseln. Trainieren Sie beispielsweise erst die Beine, dann die Arme oder den Bauch. Sie können die Übungen anpassen und spezifische Muskelgruppen ganz nach Wunsch trainieren.

• Eine extra Belastung in Form von Gewichten ist nur unter sachkundiger Aufsicht empfehlenswert, da Sie ansonsten ihre Gelenke oder Muskeln überbelasten könnten. Die Standardübungen beinhalten dies nicht.

BASIS ÜBUNGEN

Bei den Grundübungen wird von Hock- und Kniebeugestellungen ausgegangen. Einige Grundübungen werden weiter unten beschrieben. Auf dem mit dem Paket gelieferten Poster sehen Sie eine umfassendere Übersicht der Stellungen.

GRUNDÜBUNGEN

Sie können wie gewohnt die Muskeln dehnen. Das Gerät verbessert ihre Ergebnisse. Passen Sie Ihre Dehnungsstellung so an, dass Sie sich dabei wohl fühlen. Nachfolgend einige Grundübungen als Beispiele.

Beindehnung	**(Oberschenkel, Unterschenkel), Statisch**
Stellen Sie sich neben die Vibration Plate, parallel zum Gerät. Stützen Sie die Hände in den Hüften ab. Stellen Sie einen Fuß auf die Trainingsoberfläche, wobei die Fußsohle die Oberfläche berührt. Dieses Bein sollte gerade bleiben. Lehnen Sie sich hinüber zum anderen Bein und beugen Sie das Knie.	

Armdehnung	**(Arme), Statisch**
Stellen Sie sich auf das Gerät. Halten Sie sich an den Handgriffen fest und strecken Sie die Arme seitlich von sich. Die Seile müssen gespannt sein	

ÜBUNGEN

Einige Übungen können im Stillstand bzw. statisch durchgeführt werden. Das Training ist jedoch wirkungsvoller, wenn Sie die Übungen dynamisch durchführen (aktiv in die Knie, beugen und bewegen). Nachfolgend einige Grundübungen als Beispiele.

Hocke	(Oberschenkel, Unterschenkel), Statisch/Dynamisch
Beugen Sie die Knie 90 Grad (oder wählen Sie einen anderen Winkel zur Steigerung/Drosselung der Intensität). Halten Sie sich an der Griffstange fest. Die Arme sind horizontal (nicht "hängen"). **Statisch**: Bleiben Sie während der Übung in dieser Position. **Dynamisch**: Gehen Sie abwechselnd in die Hocke und richten Sie sich wieder auf.	

Leichte Kniebeuge	(Unterschenkel), Statisch/Dynamisch
Beugen Sie die Knie 45 Grad und stellen Sie sich auf den Fußballen. Halten Sie die Griffstange fest (nicht "hängen"). **Statisch**: Bleiben Sie während der Übung in dieser Position. **Dynamisch**: Senken und heben Sie die Füße aktiv während der Übung.	

Push ups	(Shoulder, arms), Dynamic
Place hands on the comfort Training mat, raise and lower the upper body until shoulders are level with the elbows. Keep your back straight.	

RELAXING

After training, or just for relaxing, it is good to use static postures (either isolating some muscles, or whole-body) at a high frequency for massaging or as a cooling down. Below are some basic exercises as examples.

Upper arm massage	(Shoulder, arms), Static
Place upper arm on top of Training mat, while kneeling next to the machine. Do not overstretch the shoulder.	

Calves massage	(Lower legs), Static.
Lay on your back in front of the machine, with your calves placed on the Training mat.	

KONSOLE



Auf dem Bildschirm werden zwei Hauptfunktionen angezeigt: die Bewegungsfrequenz und die Übungszeit. Die Zeiteinstellung ist von 0 - 90 Sekunden in 5-Sekunden-Schritten möglich. Die Frequenz kann von 20 - 50 Hz in 5-Hz-Schritten eingestellt werden. Im Übungsabschnitt finden Sie die korrekte Frequenz.

EIN- UN AUSSCHALTEN:
1. Um die Vibration Plate zu aktivieren, schließen Sie das Netzkabel an der Wandsteckdose an. Drücken Sie dann die Taste zwischen der Platte und dem Bildschirmständer. Jetzt werden Dauer und Frequenz angezeigt.
2. Um die Vibration Plate zu deaktivieren, schalten Sie sie mit der Taste zwischen der Platte und dem Bildschirmständer aus.

BITTE BEACHTEN: Ziehen Sie bitte den Netzstecker aus der Wandsteckdose, wenn die Vibration Plate nicht benutzt wird.
AUSSCHALTEN:
Um die Vibration Plate zu deaktivieren, schalten Sie sie mit der Taste zwischen der Platte und dem Bildschirmständer aus. Erfolgt 4 Minuten lang kein Signal, wechselt der Computer automatisch in den Ruhemodus.

TASTEN
TIME (S)
+/- erhöht oder verringert den Wert in 5-Sekunden-Schritten. Die Zeit kann nur vor dem Drücken von Start eingestellt werden.
FREQUENCY (HZ)
+/- erhöht oder verringert die Frequenz in 5-Hz-Schritten. Sie können diese Einstellung auch während der Übung anpassen.
START / STOP
Mit dieser Taste wird die Übung gestartet oder beendet. Es gibt zwei Start-/Stopptasten, eine auf der Hauptkonsole und eine auf der Griffstange unten für Übungen in geringer Höhe.
AMPLITUDE
Mit dieser Taste können Sie zwischen hoher (Hi) und niedriger (Low) Amplitude umschalten. Hi bedeutet eine intensivere Bewegung und Low bedeutet eine weniger intensive Bewegung.
SCHNELLTASTEN
Mit den Schnelltasten für Zeit (30, 45, 60 Sek.) und Frequenz (30 und 40 Hz) können Sie die voreingestellten Werte für einen Schnellstart der Programme verwenden. Nach dem Drücken von Start startet die Vibration Plate mit voreingestellten Werten.
RECOVERY
Wenn diese Taste während der Trainings- oder Erholungsphase gedrückt wird, werden 60 Sek. zur Erholungszeit hinzugefügt (max. 240 Sek.).

PROGRAMME
Die V3.0 hat 3 vordefinierte Programme:
1) Manuell
Wie oben beschrieben, können Sie die Werte für die Trainingseinstellungen selbst festlegen (siehe auch Übungsbeschreibungen im Handbuch).
Die voreingestellten Startwerte sind 35 Hz, 30 Sek. und hohe Amplitude.
2) Aufwärmen/Abkühlen
Die voreingestellten Werte für den 1. Übungszyklus:
30 Hz und 30 Sek., mit niedriger Amplitude und Erholung von 60 Sek.
Die voreingestellten Werte für den 2. Übungszyklus:
30 Hz und 30 Sek., mit hoher Amplitude und Erholung von 60 Sek.
3) Massage
Die voreingestellten Werte für den 1. Übungszyklus:
50 Hz und 60 Sek., mit hoher Amplitude und Erholung von 60 Sek.
Die voreingestellten Werte für den 2. Übungszyklus:
50 Hz und 60 Sek., mit niedriger Amplitude und Erholung von 60 Sek.

TRANSPORT UND LAGERUNG

Bitte befolgen Sie diese Hinweise, wenn Sie das Gerät tragen oder bewegen, denn falsches Anheben kann zu Rückenverletzungen oder anderen Unfällen führen:

Dank eingebauter Tranrollen ist das Gerät leicht zu bewegen. Dazu um das Gerät herumgehen, an der Handstûtzen festhalten, leicht ankippen und auf den Tranrollen im vorderen Fussrohr fortbewegen. Ein Verschieben des Gerätes kann manche Fussbodenmaterialien beschädigen, z.B. Holzparkettböden. In diesem Fall müssen Sie den Boden vorher schützen.

Lagern Sie das Gerät an einem trockenen, staubfreien Ort mit möglichst geringen Temperaturschwankungen.

WARTUNG

Das Gerät braucht nur sehr wenig Wartung. Prüfen Sie dennoch von Zeit zu Zeit, dass alle Schrauben und Muttern fest sitzen.
• Bitte trocknen Sie nach jedem Training alle Teile des Gerätes mit einem weichen, saugfähigen Tuch. Verwenden Sie keine Lösungsmittel.
• Entfernen Sie niemals die Schutzverkleidung des Gerätes.

BETRIEBSSTÖRUNGEN

BITTE BEACHTEN: Trotz kontinuierlicher Qualitätsüberwachung können vereinzelt an den Geräten durch einzelne Komponenten verursachte Funktionsstörungen auftreten. Dabei ist es nicht angebracht, das ganze Gerät zur Reparatur zu bringen, da der Fehler meistens durch Austauschen der defekten Komponente behoben werden kann.

Falls Sie Funktionsstörungen an Ihrem Gerät feststellen, Kontakt mit Ihrer nationalen Tunturi-Vertretung aufnehmen.

Wenden Sie sich an Ihre nationale Tunturi -Vertretung, wenn Sie Ersatzteile benötigen oder Funktionsstörungen an Ihrem Gerät feststellen. Beschreiben Sie das Problem und die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Seriennummer des Gerätes mit. Die Ersatzteilnummern finden Sie in der Liste am Ende dieser Anweisung. Nur Teile in der Ersatzteilliste dürfen verwendet werden

TECHNISCHE DATEN

Länge	92 cm
Breite	86 cm
Höhe	148 cm
Gewicht	50 kg

Der V3.0 wurde nach den Richtlinien der EU für elektromagnetische Einheitlichkeit, EMC (89/336/EWG) gestaltet und trägt das CE Konformitäts-Zeichen.

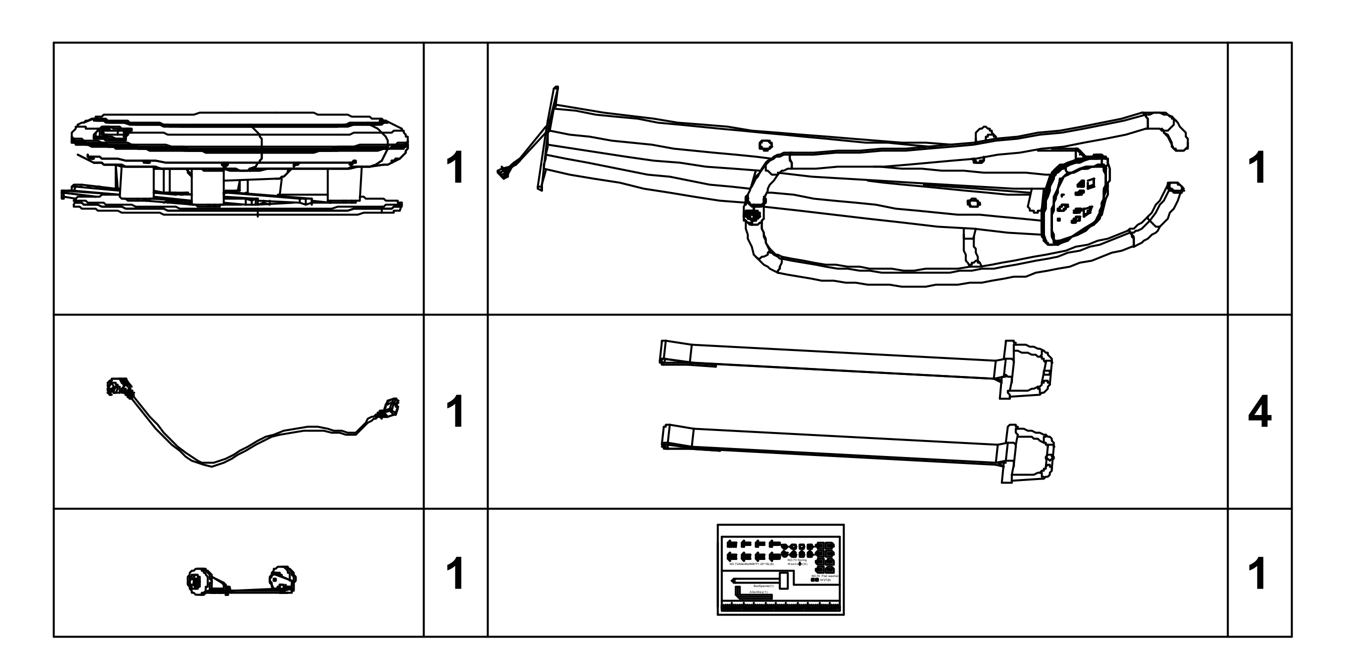
Der V3.0 erfüllt die EN-Präzisionsund Sicherheitsstandards (EN-957).

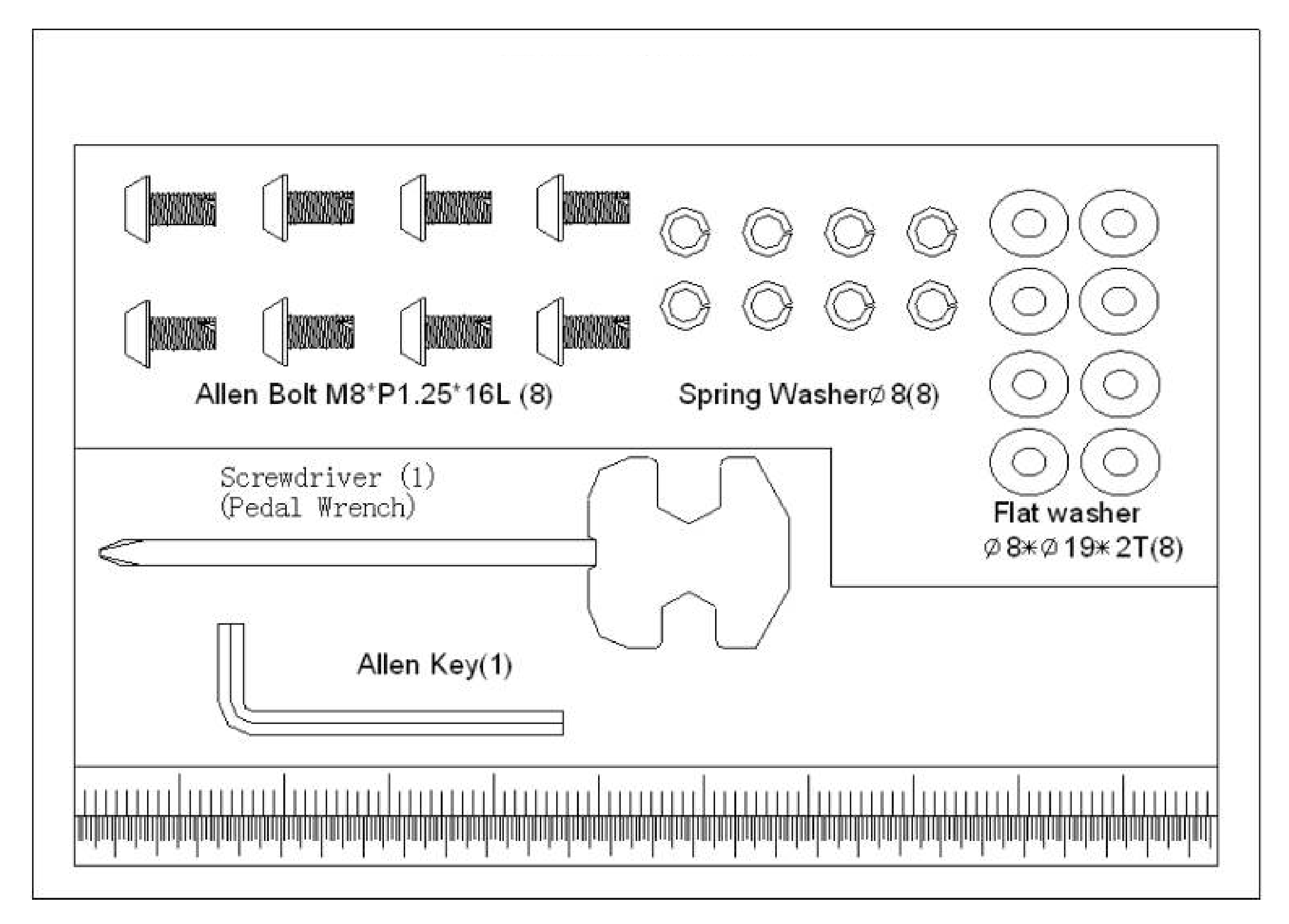
Aufgrund unserer kontinuierlichen Produktentwicklung behält sich Tunturi das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu verändern.

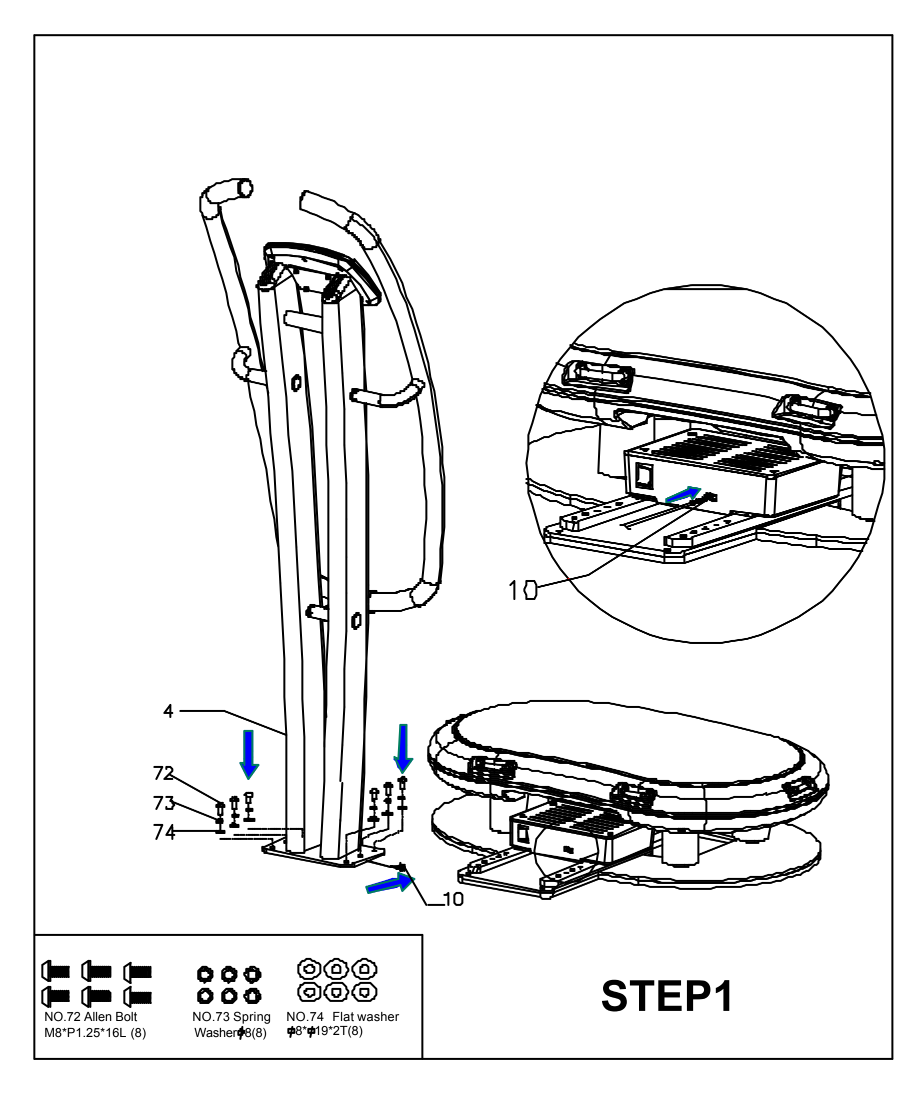
⚠ **BITTE BEACHTEN:** Die Hinweise bezüglich der Montage, der Benutzung und der Wartung Ihres Geräts müssen sorgfältig beachtet werden. Die Garantie schliesst keine Beschädigungen ein, die auf Fahrlässigkeit bei der Montage, Einstellung und Wartung, wie sie in diesem Handbuch beschrieben wurden, zurückzuführen sind. Werden Modifizierungen ohne das Einverständnis der Tunturi vorgenommen, erlischt jeglicher Garantieanspruch!

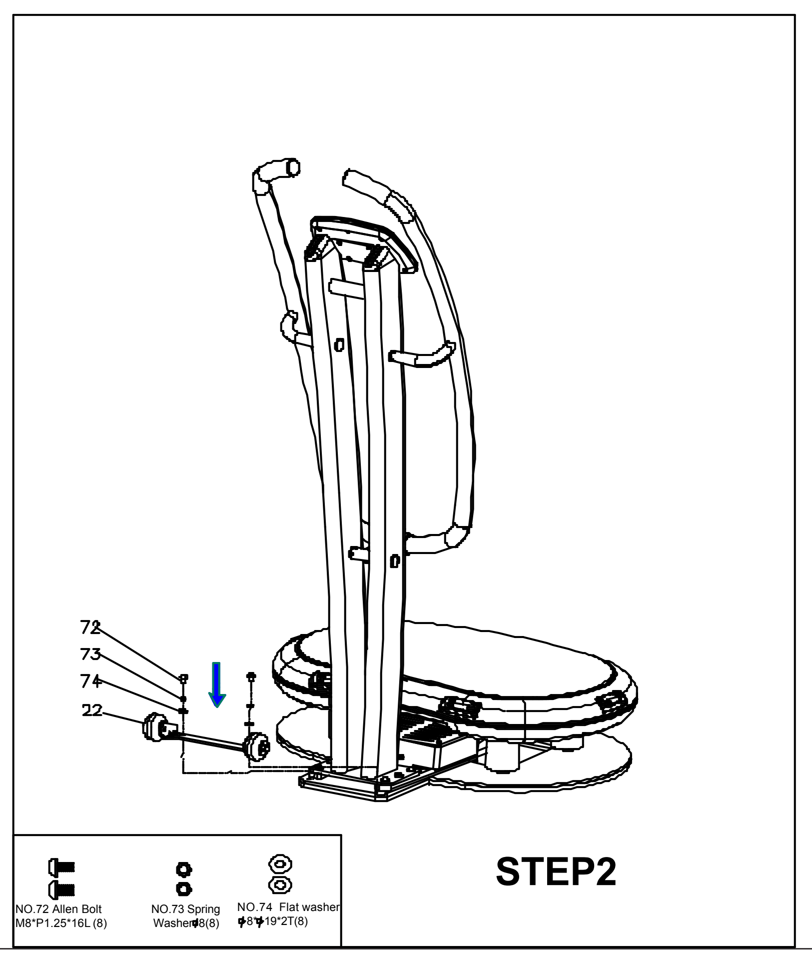
WIR WÜNSCHEN IHNEN VIELE ANGENEHME TRAININGSSTUNDEN MIT IHREM NEUEN TUNTURI TRAININGSPARTNER!

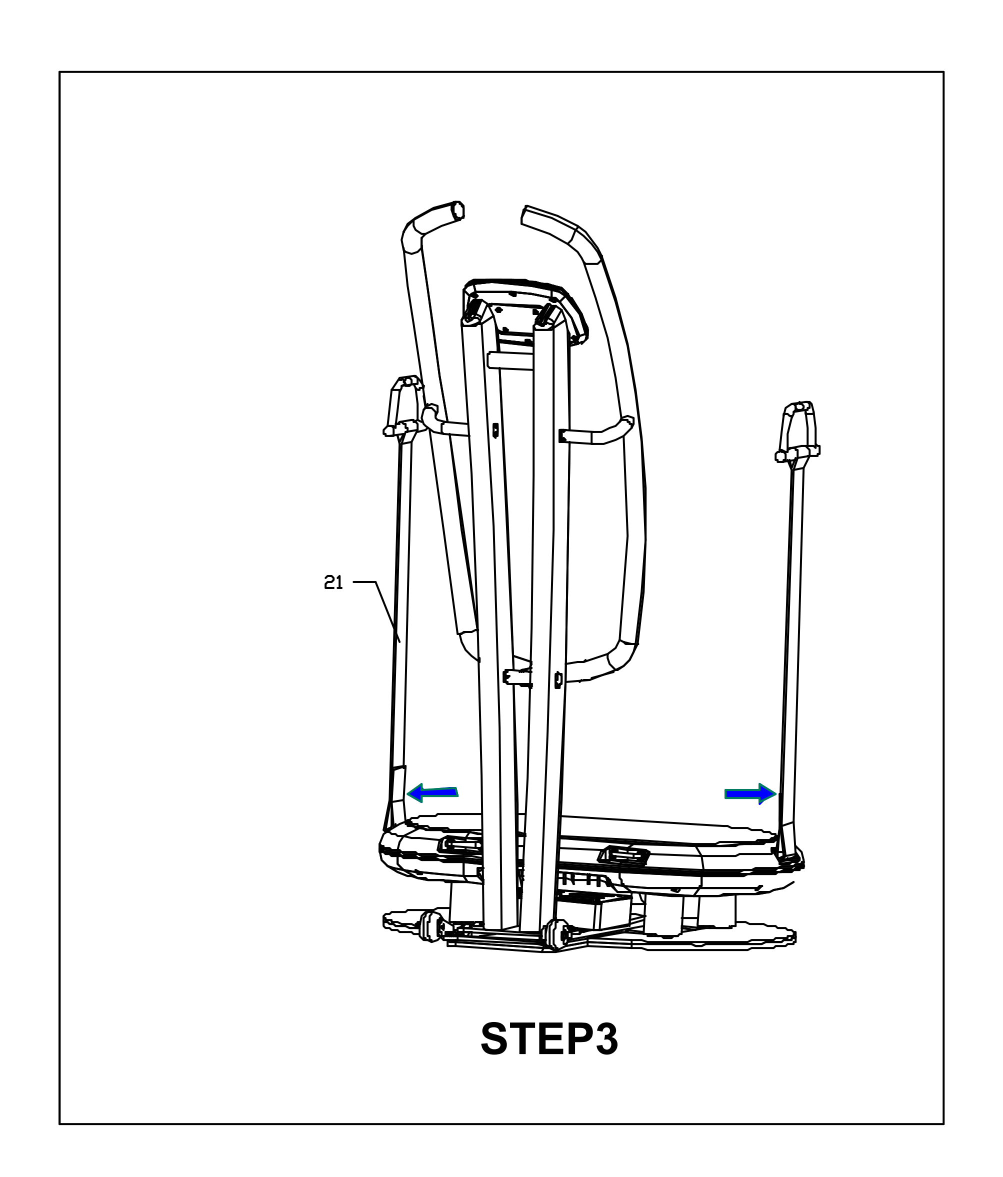
ASSEMBLY INSTRUCTION

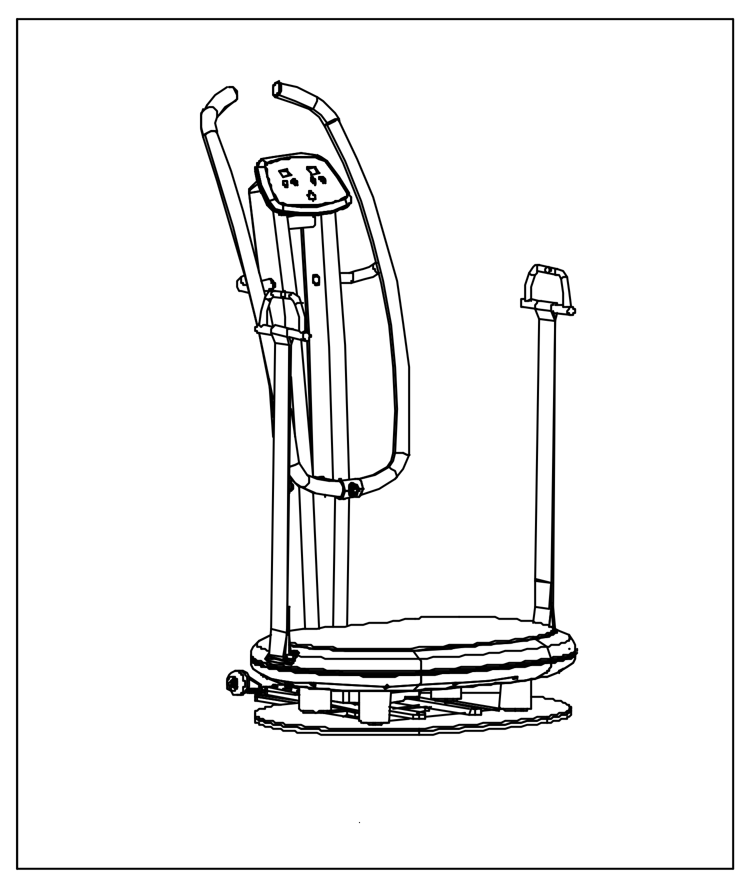





4
72
73
74
10
10
NO.72 Allen Bolt
M8*P1.25*16L (8)
NO.73 Spring
Washer ϕ8(8)
NO.74 Flat washer
ϕ8*ϕ19*2T(8)
STEP1

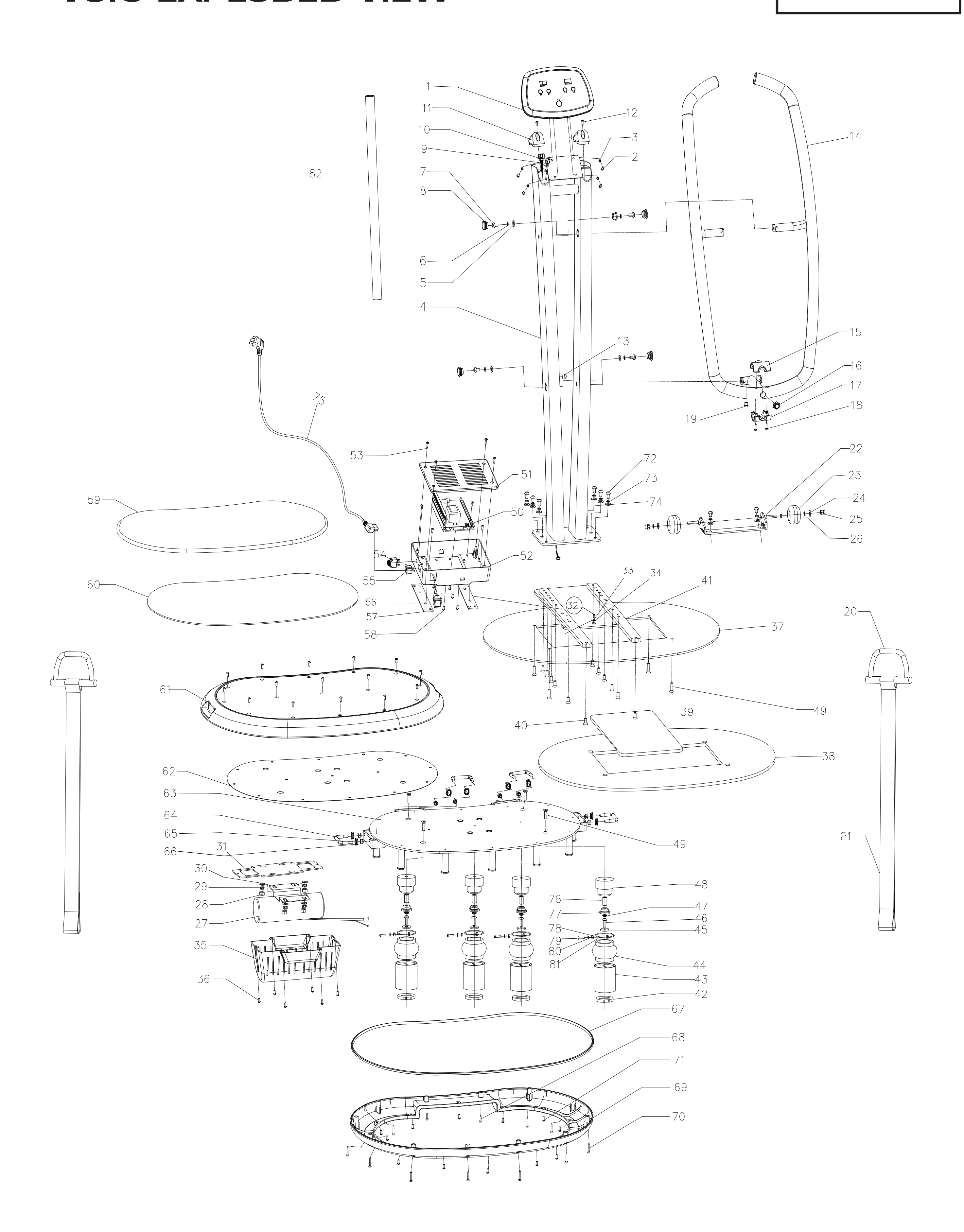

72
73
74
22
NO.72 Allen Bolt
M8*P1.25*16L (8)
NO.73 Spring
Washer ϕ8(8)
NO.74 Flat washer
ϕ8*ϕ19*2T(8)
STEP2


21
STEP3



V3.0 EXPLODED VIEW

10TUV3.0X00



PARTS LIST

No.	Part	Description	Qty
1	Meter	(incl. part 2,3)	1
2	M5x10 DIN 7985	Screw	33
3	M5 DIN 127	Spring washer	4
4	Handlebar post	(incl. part 4-8,13)	1
5	M8 DIN 125	Flat washer	4
6	M8 DIN 127	Spring washer	4
7	M8x16 ISO 7380	Screw	4
8	Plug		4
9	Switching wire		1
10	Cable wire		1
11	End cap		2
12	M5x10 DIN 7985	Screw	4
13	Wire plug		1
14	Handlebar	(incl. part 15-19)	1
15	On/off switch cover	(upper)	1
16	On/off switch cover	(lower)	1
17	On/off switch button		1
18	M4x30 DIN 7981	Screw	2
19	Wire plug		1
20	Hand grip		2
21	Strap		2
22	Wheel fix plate		1
23	Transportation wheel		2
24	M8 DIN 125	Flat washer	12
25	M8 DIN 986	Nut	2
26	M8 DIN 127	Spring washer	2
27	Motor		1
28	M10 DIN 986	Nylon nut	4
29	M10 DIN 127	Spring washer	4
30	M10 DIN 125	Flat washer	4
31	Motor foam		1
32	M4x10 DIN 7985	Screw	1
33	M4 DIN 127	Spring washer	1
34	M4 DIN 125	Flat washer	1
35	Motor cover		1
36	M5x10 DIN 7985	Screw	6
37	Bottom plate	(incl. part 38)	1
38	Eva foam		1
39	Eva foam		1
40	M8x14 ISO 7991	Screw	12
41	Metal tube		2
42	Damping ring		4
43	Support tube	(incl. 42-48)	4
44	Lower bumper		4
45	Connector		4
46	M8x25 ISO 7380	Screw	4
47	M8 DIN 986	Nylon nut	4
48	Upper bumper		4
49	M8x25 ISO 7991	Screw	8
50	Control board		1
51	Electronics box	(upper)	1
52	Electronics box	(lower) (incl. part 54-57)	1
53	M4x14 DIN 7981	Screw	4
54	Overload protector		1
55	Socket		1
56	Lighting power switch		1
57	Foam		2
58	M5x10 DIN 7985	Screw	10
59	Training plate mat		1
60	Training plate fixed		1
61	Upper cover		1
62	Footplate foam		1
63	Footplate	(incl. part 62-66)	1
64	Metal ring		4
65	Plug		8
66	M8 DIN 986	Nylon nut	8
67	H-profile seal		1
68	M4x20 DIN 7981	Screw	2
69	Lower cover		1
70	M4x30 DIN 7981	Screw	10
71	M5x10 DIN 7985	Screw	27
72	M8x16 ISO 7380	Screw	8
73	M8 DIN 127	Spring washer	8
74	M8 DIN 125	Flat washer	8
75	Power plate supply wire		1
76	Bushing		4
77	Fixed ring		4
78	Nut		4
79	M5x20 DIN 7985	Screw	4
80	Flat washer		4
81	Locking ring		4
82	Foam tube		1
-	Hardware kit (incl. *)		1
-	Owner's manual		1
-	Warranty Booklet		1
-	Label set		1